

Las tormentas invernales son peligrosas. Las tormentas invernales pueden traer temperaturas frías, apagones, cortes en los servicios de comunicación, y calles y carreteras cubiertas de hielo. Esto puede hacer que estar afuera sea peligroso, por eso debe limitar el tiempo que pase afuera. Si sale, hágalo por el menor tiempo posible y recuerde los siguientes consejos para proteger su salud y mantenerse seguro:

**Abrígue se bien y manténgase seco, debe de vestir:**

- Un gorro
- Una bufanda o máscara de lana para cubrir la cara y la boca
- Ropa con mangas que se ajusten en la muñeca
- Manoplas o guantes
- Botas y abrigo impermeables
- Varias capas de ropa holgada

**Vístase de forma abrigada antes de salir en el tiempo frío.**

1. **Capa interior:** Use telas que mantengan más calor corporal y no absorban humedad. La lana, la seda o el polipropileno mantendrán más el calor corporal que el algodón.
2. **Capa aislante:** Una capa aislante lo ayudará a retener el calor al atrapar el aire cerca de su cuerpo. Las fibras naturales como la lana, las plumas de ganso o el vellón son las mejores.
3. **Capa exterior:** La capa exterior lo ayuda a protegerse del viento, la lluvia y la nieve. Debe tener un tejido cerrado y, preferiblemente, ser resistente al agua y el viento, a fin de reducir la pérdida del calor corporal.

**Conozca los signos de la congelación y la hipotermia**

**Hipotermia**

La hipotermia (una temperatura corporal anormalmente baja) es una afección peligrosa que puede presentarse cuando una persona está expuesta a temperaturas extremadamente frías.

En los adultos, los signos de advertencia de la hipotermia incluyen tiritar con escalofríos, sentirse agotado o muy cansado, confusión, torpeza al usar las manos, pérdida de la memoria, habla arrastrada o enredada y somnolencia. En los bebés, los signos incluyen tener la piel fría de un tono rojo brillante, y muy poca energía.

Si nota algunos de estos signos, tómese la temperatura a esa persona. Si está por debajo de 95 °F, es una situación de emergencia; busque atención médica inmediatamente.

**Congelación**

La congelación es un tipo de lesión causada por el frío extremo. Puede causar la pérdida del tacto y el color en las áreas afectadas, generalmente la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón y los dedos de los pies y las manos. La congelación puede causar daños permanentes en el cuerpo y, en algunos casos graves, amputaciones.

Los signos de congelación incluyen partes blancas o amarillo-grisáceas en la piel, piel inusualmente firme o lustrosa, y entumecimiento. Si usted detecta síntomas de congelación, busque atención médica.